

Selbstliebe



von
Nina Schöben

Handout zur Präsentation
NLP Practitioner 2019

Inhalt

- ♥ Wer bin ich?
- ♥ Was ist Selbstliebe?
- ♥ Selbstakzeptanz als erster Grundstein
- ♥ Wer und was kann mich unterstützen Selbstliebe zu lernen & zu leben?
- ♥ Persönliche Worte & Übung

Wer bin ich?

Mein Name ist Nina Schöben. Seit dem Jahr 2014 beschäftige ich mich mit persönlicher Weiterentwicklung und somit mit mir selbst. Der Begriff „Selbstliebe“ wurde im Laufe der Jahre immer greifbarer und wichtiger für mich und ich habe gelernt, dass jeder Mensch für sich und sein Leben verantwortlich ist und wie schön das Leben sein kann, wenn man seine Haltung, Akzeptanz und Liebe zu sich selbst verändert und von Tag zu Tag vergrößert.

Love yourself and the rest will follow.

Die einfachsten Zitate und Sprüche sind die mit der größten Weisheit und Wahrheit.

In meiner Arbeit gehe ich auf darauf ein, wie man Selbstliebe lernen & leben kann und gebe verschiedene Quellen an, die mir auf meinem Weg zur Selbstliebe und Selbstakzeptanz geholfen haben.

Was ist Selbstliebe?

Ganz simpel erklärt ist Selbstliebe, auch Eigenliebe genannt, die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt mit Begriffen wie

Selbstannahme

Selbstachtung

Selbstzuwendung

Selbstwert.

Selbstakzeptanz als erster Grundstein

Am Anfang der Selbstliebe steht meines Erachtens nach die Selbstakzeptanz. Seine Vergangenheit und somit sein Leben und sich als Mensch vollständig so zu akzeptieren wie man ist. Zudem sollte einem bewusst sein, dass Selbstliebe nicht egoistisch ist.

Selflove is not selfish.

5 Gründe warum Selbstliebe nicht egoistisch ist:

1. Wenn du Respekt vor dir selbst hast, kannst du auch Respekt vor anderen haben
2. Wenn du dich selbst für positive Dinge & Eigenschaften feierst unterstützt dies eine positive Einstellung gegenüber anderen
3. Wenn du dich als erstes auf dein eigenes Glück konzentrierst, kannst du dein Herz für andere öffnen
4. Mit dem Glaube an deine eigenen Fähigkeiten gehst du deinen Leidenschaften nach und inspirierst dadurch andere
5. Selbstliebe macht dich zu einer glücklicheren, liebevolleren und positiveren Person ¹

Wer und was kann mich unterstützen Selbstliebe zu lernen & zu leben?

NLP / Coaching

Ein Gedanke des NLP ist „Die Lösung liegt im Klienten“. Jedem Menschen ist es möglich Selbstliebe zu praktizieren. Es gibt mittlerweile viele Coaches und Coaching Methoden, die mir helfen können, Selbstliebe in meinen Alltag und somit mein Leben zu integrieren.

Podcasts / Atemübungen / Meditation

Alle drei unterstützenden Tools kann ich wunderbar in meinen Alltag integrieren und so jeden Tag Selbstliebe praktizieren. Podcasts lassen sich ganz einfach im Auto oder in der Bahn hören. Eine Atemübung kann bereits aus drei Mal kräftig Ein -und Ausatmen (im Büro, der Bahn oder zu Hause) bestehen und eine 3-Minuten-Meditation nach dem aufstehen kann wunder bewirken. (Higher-Self-Power-Talk für einen richtig guten Start in den Tag von Laura Seiler). ²

Yoga / Sport

Hier hat jeder seine Vorlieben. Aber auch wenn man eher ein Sportmuffel ist, kann es helfen anstelle des Aufzugs die Treppen oder anstatt des Autos das Fahrrad zu nehmen oder einfach mal eine Station früher aus der Bahn zu steigen, zu Fuß zu gehen und die Umgebung zu betrachten und wahrzunehmen.

1 (<https://www.positivelypresent.com/2011/02/5-reasons-self-love-is-not-selfish.html>) 13.06.2019

2 (<https://lauraseiler.com/177-higher-self-power-talk-fuer-einen-richtig-guten-tag/>) 13.06.19

Kreativität / Journaling

Sein inneres Kind rauslassen und nach Herzenslust kreativ sein ist auch im Erwachsenenalter gar nicht schwer. Es gibt unendliche Möglichkeiten und jeder hat seine Lieblingsbeschäftigungen.³

Ich persönlich tanze und singe gerne durch meine Wohnung, zeichne und male oder schreibe sehr gerne, wenn ich mich kreativ betätige. Um seine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben empfiehlt sich das sog. „Journaling“. Eine super Einsteiger-Methode ins Journaling ist das 6-Minuten-Tagebuch. Man kann sich aber zum Beispiel auch einen Timer auf 5 oder 10 Minuten stellen und seine Gedanken einfach ohne Punkt und Komma runter schreiben.⁴

Visualisieren & Manifestieren

Um Selbstliebe zu unterstützen und Gefühle, Ziele, Wünsche oder auch Ideen zu manifestieren hilft es sie zu visualisieren. Eine kreative Methode dies zu tun ist die Erstellung eines Vision oder Soul Boards. Mit meinem Soul Board manifestiere ich „Fülle“:



³ (<https://www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/inneres-kind-18765>) 13.06.19

⁴ <https://www.mindhelf.de/zufrieden-gluecklich-journaling/>
<https://urbestself.de/products/das-6-minuten-tagebuch>

Bücher

Der wahre Zweck eines Buches ist, den Geist hinterrücks zum eigenen Denken zu verleiten.

Marie von Ebner-Eschenbach (Schriftstellerin, 19. Jhd.)

Es folgen ein paar persönliche Buch-Empfehlungen:

Das Café am Rande der Welt (John Strelecky)

Es geht im wesentlichen um 3 Fragen:

- Warum bist du hier?
- Hast du Angst vor dem Tod?
- Führst du ein erfülltes Leben?

Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte (Robin S. Sharma)

Essenz: Geld ist nicht alles, alles ist möglich, Gesundheit ist wichtiger als Geld. Die Fülle des Lebens und des eigenen Ichs erkunden.

Mögest du glücklich sein (Laura Malina Seiler)

Verbindung mit dem „Higher Self“, Coaching Übungen, Meditationen, Heilung, Kraft und Liebe

Der Alchimist (Paulo Coelho)

Essenz: Verfolge deinen Traum auch wenn ihn außer dir niemand sehen kann.

Wer und was kann mich noch unterstützen Selbstliebe zu lernen & zu leben?

ICH MICH SELBST

Zeit, für dich und mit dir selbst, Dinge machen, die DIR gut tun, Auf deine Gefühle und Gedanken achten, auf deine Intuition hören, Achtsamkeit im Alltag integrieren.

Und das alles jeden Tag. Habe Geduld mit dir. Alles kommt zu seiner Zeit und alles hat seinen Sinn. Selbstliebe heißt jeden Tag an sich zu arbeiten und das Beste aus sich rauszuholen. Selbstliebe ist ein Prozess, den jeder für sich ergründet und steuert. Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Zeit. Manche Menschen kommen nie in den Genuss. Auch das ist ok. That's Life! Es gibt kein richtig oder falsch. Es gibt deinen Weg mit allem was für dich richtig ist und dir gut tut.

Um mich und mein Leben zu akzeptieren und einen großen Schritt in Richtung Selbstliebe zu gehen, habe ich einen meiner Träume dieses Jahr wahr werden lassen: Ich habe mein erstes, eigenes Buch herausgebracht. Aus diesem möchte ich dir gerne ein paar Worte und Gefühle mitgeben und dich auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe begleiten:

Liebes früheres Ich

Ein paar liebevolle Worte von mir an mich und von mir für dich

Liebes früheres Ich,

Ich muss noch heute öfter an dich denken. Ich denke an dich und habe ein Lächeln auf den Lippen. Es fiel mir damals schwer dich zu akzeptieren. Du warst in meinen Augen ein Störenfried, hast alles kaputt gemacht, wolltest mich verletzen. Du warst für mich einfach nicht richtig. Negativ und böse. Heute, liebes Ich, bin ich dir unendlich dankbar. Du warst eine Prüfung und ich bin froh darum. Ich habe diese Prüfung mit Bravour gemeistert und bin zu meinem eigenen Meister geworden. Ich habe durch dich so viel gelernt. Ich habe gelernt dankbar zu sein. Dankbar für das, was ist, für das, was war und für das was ich habe. Ich habe gelernt Umstände, egal ob positiv oder negativ, zu akzeptieren, sie anzunehmen, ihnen Raum zu geben und nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Ich habe gelernt mein Leben mit einem Lachen im Gesicht und auch in meinem Herzen zu bestreiten. Ich habe durch dich mein Licht wiedergefunden, welches tief vergraben war. Doch es war immer da. Jeder ist seines Glückes Schmied. Ich habe gelernt für mich selbst zu sorgen und nicht andere Menschen für etwas, was mir widerfährt verantwortlich zu machen. Ich habe gelernt zu vergeben. Anderen und mir selbst. Ich habe früher nie daran geglaubt einmal solche Zeilen über dich und an dich zu schreiben. Ich habe es nicht für möglich gehalten, was alles in mir steckt und das ich zu meinem jetzigen Ich heranwachsen würde. Ich habe durch dich so viel gelernt und lerne jeden Tag etwas Neues.

Ich habe gelernt mich selbst zu lieben und das, früheres Ich, ist der größte Liebesbeweis an mich selbst.

Liebe dich selbst und der Rest wird folgen. Die einfachsten Sprüche sind meist die mit der meisten Kraft! Mach dir bewusst, was du allein in deinem Leben hast. Lächle einmal in dich hinein. Lass dein Licht wissen und spüren, dass du es brauchst. Es wird dich unterstützen und du wirst heller Strahlen als jemals zuvor... ¹

Übung

Was benötigst du?

Ungestörte Zeit für dich + 3 Zettel + Stift u. anschließend einen Spiegel

Auf den ersten Zettel schreibst du die folgenden Worte und 3 Dinge, auf die du stolz bist.

Ich bin stolz auf dich, dass ...

1 ...

2 ...

3 ...

Auf den zweiten Zettel schreibst du die folgenden Worte und 3 Dinge, die du an dir magst ((Charekter)Eigenschaften, Aüßerlichkeiten etc.).

Ich mag an dir, dass ...

1 ...

2 ...

3 ...

Auf den dritten Zettel schreibst du die Worte:

Ich liebe dich

Mit diesen drei Zetteln stellst du dich nun vor einen Spiegel, schaust dir tief in die Augen (das kann am Anfang komisch sein und/oder sehr emotional) und sagst dir selbst die 3 Dinge auf die du stolz bist, die 3 Dinge, die du an dir magst und den Satz „Ich liebe dich“.

Ich empfehle dir diese Übung jeden Tag zu machen. Meine Zettel hängen in meinem Schrank, neben meinem Spiegel. Die Übung wird von Tag zu Tag einfacher, reiner und schöner.

Mit dieser Übung integrierst du Wertschätzung gegenüber dir selbst, entwickelst eine Routine und machst einen guten Schritt in Richtung Selbstliebe.

Viel Spaß!